الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٣ ـ

الجيدو (الجودو)

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ / ٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياً كتا مصر - القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري - تجاه فندق بريستول - بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ٨٣٣٠-١١
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition

A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ رياضة الجيدو

الجيدو هو الطريقة اليابانية في الدفاع عن النفس ، ويُسَمَّى باللغة العربية الجيدو أو الجودو .

ولقد بدأ البروفسير جيجوروكانو ، ممارسة رياضة الجيدو عام ١٨٨٠م، وكانت حينذاك رياضة جديدة، وإن كانت جذور اللعبة التي سـميت "جيـدو" قـد استحضرت من الطريقة اليابانية القديمة في القتال وفى الدفاع عن النفس، والتي كان اليابانيون يطلقون عليها اسم "جو جيتسو" والتي استخدمها اليابانيون قديماً كوسيلة لكل ياباني من أجل قتال الأعداء.

وكانت الجيدو صورة أولية من الممارسة الحديثة لهذه الرياضة، ولذلك انتشرت في بداية القرن الحالي ، ففي بداية القرن العشرين، ذهب مجموعـة مـن اليابانيين في رحلة إلى غرب أوربا حيث شاهدوا عروض لعبة "الجيدو" على "المسارح" ، فكانت فرصة أهل اليابان كبيرة بانتشار وتـرويج هـذه اللعبـة، حتـى أصبحت لعبة الجيدو من الألعاب الشائعة لدى الشعوب في كثير من دول العالم .. بل أن الكثير يتعلمونها كوسيلة من وسائل الدفاع ضد أي اعتداء ، حتى دخلـت "الجيدو" الألعاب الأوليمبية حالياً. ولقد تطورت رياضة "الجيدو" كثيراً منذ تأسيس الجمعية اليابانية للتربية البدنية.

وظلت تنتشر رياضة "الجيدو" في العالم حتى جاء شخص اسمه "غنجي كويزومي" الذي وضع الأسس والقواعد للهرم الرياضي الذي سيبنى عليه "الجيدو" ، وأنشأ أول جمعية وطنية "للجيدو" في بريطانيا عام ١٩٤٨، ثم ساهم في تأسيس الاتحاد الأوروبي للجيدو ، ثم الاتحاد الدولي للجيدو.

ثم أَدْخَل "ت ـ ب ـ ليجبت" سنة ١٩٤٩م تعديلات عديدة في اللعبة من أجل رفع مستواها ومستوى شعبية اللعبة ، فَعُقِدَتْ على هذا الأسـاس مباريـات أوربا للجيدو ، ثم أُقيمت أول بطولة للعالم في "الجيدو" عام ١٩٥٦ ، وتقام البطولة كل سنتين ، ثم بدأت الألعاب الأوليمبية في عام ١٩٦٤ ، في طوكيو ممارسة "الجيدو" كإحدى اللعبات الأوليمبية .

وانتشرت رياضة "الجيدو" وأصبحت رياضة عالمية ولها مدارس للتعليم ، ويفضلها الجميع من أجل القوة والحيوية .

وتمت عملية تهذيب رياضة الجيدو ، وذلك لكي يتمكن الفرد العادي من ممارستها دون خوف أو حذر .

وتضم فنون الجيدو ثلاثة مجموعات مختلفة من الفنون الرياضية القتالية وهى :

ـ فنون إلقاء الخصم أرضاً .

ـ فنون التماسك بالأيدي .

ـ فنون مهاجمة النقاط الحساسة في الجسم .

ما هي رياضة "الجيدو"

رياضة "الجيدو" رياضة جذابة ، خلابة ، رياضية ومثالية ، وتمارس من الجنسين الإناث والذكور .

فرياضة "الجيدو" أولاً وأخيراً ، رياضة قتالية تساعد المرء على البراعة ، وتُمَكنَه من التغلب على الأشخاص الماهرين .

وتساهم ممارسة اللعبة في زيادة معرفة ممارستها بأجسامهم ، وهم دائما هادئو الطبع واثقون بأنفسهم ولا يستخدمونها أبداً بطريقة العنف عندما يلعبونها

ويرتدى لاعبو "الجيدو" جاكتات ، وبنطلونات خاصة عند ممارستهم اللعبة ، مع وضع حزام حول الوسط ، ويعتبر لون الحزام ذا أهمية خاصة لأنه يوضح بالفعل مدى ما وصل إليه مستوى اللاعب ...

ويعتبر الحزام الأسود هو أفضل الأحزمة ، حيث يمثل آخر مراحل تقدم اللاعب ، بينما تشير الألوان الأحمر والأصفر والأخضر إلى مراحل متدرجة لممارسة اللعبة .

واللعبة ، في اللغة العربية : البعض يسميها "الجيدو" والبعض الآخر يسميها "جودو" ، وكلها أسماء مشقة مشتقة من الاسم الإنجليزي "Judo" وكلها صحيحة .

ويوجد في "الجيدو" عدة أصناف ، منها صنفان كبيران :

الأولى تسمى "كيو Kyu" وتعنى أشياء مثل درجة سفلى من اللاعبين ، والأخرى تسمى "دان Dan" وتعنى شيئا من الدرجات العليا . ودرجات اللاعبين تصنف كالآتي :

الكيو السادس ولون الحزام ابيض .

الكيو الخامس ولون الحزام أصفر .

الكيو الرابع ولون الحزام ليموني .

الكيو الثالث ولون الحزام أخضر .

الكيو الثاني ولون الحزام أزرق .

الكيو الأول ولون الحزام بنى .

ثم تأتى بعد ذلك درجات الدان ، منها الدان الأول ثم الدان الثاني ، الخ حتى التاسع . ولون الحزام أسود لكل لاعب "جودو" مصنف في الدان أي وصل إلى أي من مستويات "الدان" الرفيعة .

منافسات الجيدو الأوليمبية

تتعدد منافسات الجيدو أوليمبيا من خلال عدة أوزان للرجال والنساء ، مما لا يخل بالقاعدة العامة وهى التنافس بين المتماثلين ، ومن هذه المسابقات :

ــ بالنسبة للرجال :

بطولة وزن ٦٠ كيلو جرام ــ بطولة وزن ٦٦ كيلو جرام

ــ بطولة وزن ٧٣ كيلو جرام ــ بطولة وزن ٨١ كيلو جرام

ــ بطولة وزن ٩٠ كيلو جرام ــ بطولة وزن أقل من ١٠٠ كيلو جرام

ــ بطولة وزن أكثر من ١٠٠ كيلو جرام .

ــ بالنسبة للنساء :

بطولة وزن ٤٨ كيلو جرام ــ بطولة وزن ٥٢ كيلو جرام

ــ بطولة وزن ٥٧ كيلو جرام ــ بطولة وزن ٦٣ كيلو جرام

ــ بطولة وزن ٧٠ كيلو جرام ــ بطولة وزن اقل من ٧٨ كيلو جرام

ــ بطولة وزن أكثر من ٧٨ كيلو جرام .

مصطلحات رياضة الجيدو

تعتمد رياضة الجيدو على اللغة اليابانية في ألفاظ وتعاملات اللعبة ، ولذلك فإن معرفة الألفاظ والمصطلحات ومعناها باللغة العربية ، تجعلنا نتعرف علـــى معالم هذه الرياضة :

أوشي ــ ماتا	أي أدفع الرجل للداخل .
إيبون سوا ــ ناغ	أي دفع الذراع لكتف .
تسوريكومى غوشى	أي دفعه بالساق .
تاى أو توشى	أي فرشحة لرجلين .
أشي وازا ــ ناغ	أي رميات بالقدم .
ماى ناغ	أي رميات أمامية .
كوستو غاري	أي ضم الرجل للخارج .
كوشيو غاري	أي ضم الرجل للداخل .
أوسوتو غاري	أي جر الرجل للخارج
أوشي غاري	أي جر الرجل للداخل .
أوشيرو ناغ	أي رميات ظهرية أو خلفية .
ناغ	أي رمية .
وازا	أي أسلوب فني .
أوكيمى	أي السقوط لأسفل .
أوك	أي خصم .
تورى	أي مهاجر .

كاتا ــ جورجى ــ جيم أي شنق بالذراعين على هيئة صليب .
كاتا ــ هاى ــ جيم شنق بطوق الذراعين .
أو كوري ــ آري ــ جيم شنق الطوقين .
سيم ــ وازا شنق أو خنق .
هانتى ــ أودى ــ غارامى تطويق الذراع المنحنى لأسفل .
أودي ــ غارامى تطويق الذراع المنحنى لأعلى .
كانتو ــ وازا تعني تطويقات الذراع
كامى ــ شهيو ــ غاتام تعنى تثبيت الناحية العليا من الجسم
أوسيكومى ــ وازا ــ ناغ أي تثبيت الجسم
تسيو ــ كيكومى ــ غاش أي برم وتدحرج الجسم
سامي ــ تسور يكومى أي توقيف القدم
أوكورى ــ آش ــ هاراى تعنى جر القدم جانبياً.
هارى ــ تسوريكومى ــ آشى تعنى جر القدم خلفياً.
دياش ــ هارى تعنى جر القدم أمامياً.
آشى ــ وازا ــ ناغ تعنى رميات بالقدم.
آوكى ــ وازا تعنى أسلوب التدحرج.

ويجب على اللاعب عند نطق الحروف نطق كل مقطع من مقاطع الكلمة بمفرده مع التشديد على مخارج كل مقطع حتى يفهم الخصم ما يريد.

التكتيك في ألعاب الجيدو

أي لعبة رياضية لابد من استخدام التكتيك فيها .. ولابد من استخدام مساحة الحلقة "ملعب الجيدو" استخداماً جيداً، لننقل الخصم من جزء من الملعب إلى الجزء الأخر.

"فالجيدو" رياضة شخص ضد شخص ، لاعب ضد لاعب، والحلقة عبارة عن مساحة مربعة (١٦ متراً × ١٦ متراً) ولذلك فإن تنمية المهارات التكتيكية لدى كل لاعب يؤدى إلى استغلال مساحة الملعب لدفع اللاعب نحو الفوز على خصمه.

ولكن تكتيك استخدام مساحة الحلقة لابد أن تواكبه تمرينات رياضية متكررة حتى تُعْرَف كل عناصر وتكتيك الفوز على الخصم.

فالتكتيك هو الحركة المدروسة التي يقوم بها اللاعب للسيطرة على وقفته واتجاهه ومكان وجود الخصم، كي يستطيع أن يتغلب عليه.

فالتكتيك إذن هو خطة هجومية من أجل الفوز ، واستخدام كل الطرق والأدوات من أجل تحقيق الفوز ، ولذلك تتغير أساليب اللاعب طبقاً لحالة اللعب، فهناك الهجوم الأساسي الذي يشنه اللاعب على الخصم من أجل حسم المباراة لصالحه من أول ثانية ، ولكن إذا فشل هذا الهجوم ، فيحاول اللاعب القيام بهجوم جزئي : ومعناه بأن يحاول المهاجم رمى خصمه ، وهى خطوة تكتيكية ، ثم ينخدع الخصم في مستوى هذا المهاجم فتكون الخطوة الثانية أو الثالثة هي الهجوم الأساسي بالانقضاض على الخصم .. أي قصد الهجوم الجزئي : هو تهيئة العوامل النفسية لدى الخصم من أجل السيطرة في الخطوة التالية من التكتيك ، ومن أجل ألا يفقد المهاجم كل قواه مرة واحدة.

ويتطلب التكتيك درجة عالية من التدريب والقدرة على مواجهة الخصم، ومواجهة الخطأ المحدود ، ثم القدرة على مواصلة العمل التكتيكي من أجل الفوز.

متطلبات التكتيك

١- السيطرة على الوقفة :

يجب على اللاعب أن يظل واقفاً ولا يتعرض للرمي ، ويتطلب الأمر السيطرة التامة على الجسم وعلى الأعصاب ، وعلى كل شئ من أجل الوقـوف فـي مواجهة الخصم، فلا يقاوم الهجوم مثلاً بحني "الركبة" لأن ذلك يمثل انتصاراً للخصم، لأن حني الركبة يؤدى لسهولة الرمي ، حيث أن الركبة المحنية تؤدى إلـى ضعف قدرة الجسم على الوقوف ضد أي هجوم سريع.

ولكن في حالات تكتيكية تتطلب ثَنْى الركبتين معاً "أي القرفصة" من أجل عدم دحرجة الرجل بواسطة الخصم والسقوط ، ولابد أن تعرف عند القرفـصة أن الخصم سيحاول تعليق اللاعـب

وإجباره على الدوران حول نفسه بشد الساق وعند أي حركة يحاول الخصم الانقضاض بالهجوم.

٢- تغيير الاتجاه :

يعتبر تغيير الاتجاه ضرورياً في حالات الهجوم الشديد ، أو القوى ، وقد تكون كثرة الهجوم وقوتها دافعة للخصم لكي يتحرك في اتجـاه معـين لتجنـب الضغط ، وهذا التكتيك ، أي دفع الخصم إلى التحرك في اتجاه معين يَسْهُل معه دفعه على الأرض ، فأغلبية جهد المهاجم توضع في الأرجل ، والتأرجح في رجلي الخصم بطريقة خاصة يُجْبِر المهاجم خصمه على التحرك في الاتجاه الذي يريده ، وهكذا ، فكثرة تغيير الاتجاه تجعل الخصم غير قادر على القيام بـأي هجـوم ، وبالتبعية إذا استطاع لاعب السيطرة على الاتجاه الذي يسير فيه الخصم ، يكون قد حصل على فرصة قوية بالفوز.

٣- تغيير الخطوة :

إذا استطاع لاعب السيطرة على الخطوة بأي طريقة ما ، فهذا معناه أنه سيربح وسيفوز بالمباراة، ولذلك فنتيجة أي مباراة تتوقف على مقدرة الـسيطرة على الخطوة ، وكل شخص له خطوة طبيعية يتحرك فيها ويعمل بواسطتها ، فإذا أَجْبَّر الخصم هذا اللاعب على تغيير خطواته فإن مدى قوته وهجومه يفتقد الكثير ، لأن أغلب اللاعبين لا يستطيعون القتال خارج مدى خطواتهم ، فالتكتيك يتطلب اللعب في مدى خطوات اللاعب ، وفى نفس الوقت منع الخصم من تطبيق اللعـب في مدى خطواتهم.

٤- تغير الموضع:

هناك اللعب النموذجي في الخط الوسط، وخط القاعدة من الحلقة ، واللعب من منطقة الهدف والشباك ، ففي وسط الحلقة تكون هنـــاك حريـــة الخطـــوة ، ولكن في أطراف الحلقة يجب القيام بالسيطرة على الخصم وعلى النفس ، وهى ما تسمى بالسيطرة المُتَحَكَّمَة ، والمنافس الجيد هو الذي يستطيع إجبـــار الخـــصم للتحرك أحياناً من الداخل إلى الخارج وبالعكس طبقاً لنوع اللعب الذي يريده اللاعب . فالحصول على تغيير موقع اللاعب وموضعه شئ هام طبقاً للتكتيك.

٥- مقاومة وهجوم معاكس:

من المعروف أنه إذا استطاع رجل منع الآخر من تطبيق أسلوبه في اللعب ، يستطيع عند ذلك المقاومة والهجوم بـــسهولة بواســـطة هجـــوم معـــاكس ، ويتوقف ذلك على مدى خطوة الخصم.

فكسر أسلوب الخصم سواء بخطأ شخصي من اللاعب أو أجبره الخصم على ذلك، يكون بذلك قد بدأ أولى الخطوات نحو الهزيمة ، ولـــذلك فـــإن الهجـــوم المعاكس بعد المقاومة يُعَّدُ تكتيكياً.

٦- مجموعة قطع :

الجودو ، مهارة مفتوحة ، بمعنى أن كل الحالات يمكن الوصول إليها (مثل السرعة ــ الوقفة ــ الاتجاه ــ الناشف.. الخ) إذا جُمِعَتْ بتناسق تام ، ولـــذلك إذا استطاع اللاعب تحقيق هذه الحالات يصبح لدية فرصة أكبر للفوز ..

وفى بداية المباراة وفى حالة الإفلات من الالتحام :

إذا استطاع اللاعب تهدئة وتقليل السرعة والاتجاه والموضع والوقفة ، ويجب عليه تقليلها حتى تصبح لديه الفرصة للفوز.

فالطرق الفطرية لبداية المباراة مثل القرفصة ، وإمساك الخصم ومَدِّ الأذرع لأسفل ليمسكوا الخصم ثم يتركوه إلى اليسار ، أو وضع الأذرع فوق الرؤوس ، وتمديد الجسم لأعلى ، ومسك الخصم ثم العودة للوراء .. وهذه الطرق يمكن للخصم إذا عرفها توقع ما بعدها ، ويستطيع اللاعـــب الـــذكي أن يكتـــشف هـــذه الأساليب الافتتاحية ويَعِد خطة لاستعمالها ، ويُخطط لرمية ظهرية كاملة مرتكزة على الأسلوب الشخصي للبدء وللتمكن من خصمه.

٧- أخيراً .. التمرين والتدريب :

لتمرينات التكتيكية ضرورية ، فمن خلال المهارة يستطيع اللاعب التغلب على مهارة رجل آخر بمساعدة التكتيك. ولذلك لابد من التمرين والتدريب على التكتيك.

الحركات هامة جداً في "الجيدو"

الجيدو.. يعنى البراعة في المقدرة على التغلب على شخص بفضل مهارتك، ومن خلال منافسة بنـاء علـى قواعـد مقبولـة نُظمـت علـى المـستوى الدولي.فالجودو يحتاج لمهارة فنية وبراعة

والحركة لها أهمية خاصة، في كل الرياضيات ومنها الجودو، ولذلك يجب على اللاعبين الذين يمارسون رياضة "الجيدو" أن يرتدوا ثياباً خاصة ، ويجـب أن تكون هذه الثياب قوية جداً لتستطيع مقاومة الدفعات والدفشات والسقطات ولنرى هنا أهم الحركات والأدوار الرئيسية لرياضة "الجيدو" :

أولاً: طريقة الدفع:

تسمى "الدفع أو الدفش" وهى نتيجة تتابع الحركات ، فعندما تكون الأوضاع صحيحة يُقدم اللاعب رجله بحركة الدفع فيقع اللاعب الآخر أرضاً .. وتـسمى حركة دفع : المهاجم يضع رجله اليمنى خلف الرجل اليسرى للخصم ثم يدفعه أو يدفشه إلى الوراء ، ولابد من أن تكون الرجل اليسرى للمهاجم بعيدة عن الخصم لأنها تساعد على الاندفاع للأمام للقيام بحركة الدفع .. وعندما يشعر الخصم أنه مدفوع يجلس بسرعة ويتدحرج للوراء.

ولابد للقيام بعملية الدفع أن تكون رِجْلاَ الخصم مُفْرَجتين ويكون الخصم مندفعاً للأمام ، ولذا يتحرك المهاجم للوراء مع حركة الخصم ، ثم يقفز للـوراء بواسـطة قدمه اليسرى ويندفع للأمام ، وتكون رجله اليمنى مشبوكة وراء قدم الخصم اليسرى ثم يَدْفَع بقوة للأمام وكوعه ملاصق للجـسم، ويجلـس الخـصم بـسرعة ويتدحرج للوراء ، وعندئذ يجمد المهاجم اندفاعه بوضع قدمه اليمنى على الأرض.

وإذا اندفع الخصم للأمام ورجلاه ملتصقان يُشَبِّك المهاجم رجله اليمنى من الناحية الخارجية من رجل الخصم اليسرى ثم يقوم بكل الحركات السابقة.

ويمكن دفع الخصم وهو جامد "أي ثابت" أو متحرك ، ويمكن استعمال حركة رفع للخصم مع الدفع، أي رفعه عن الأرض ثم إلقاؤه لأسفل ، وعندما يكـون متحركاً يمكن استغلال حركته لجعله يدور حول محوره دون رفعه.

ثانياً: الوقوع لأسفل:

الوقوع عند الدفع يجب أن يكون جيداً ، أي يجب أن يتحمله اللاعب إذا كان يريد الصمود في وجه الهجوم .. فلابد من التـدريب والـتعلم علـى كيفيـة التدحرج دائرياً على البُساط ، ثم الوقوف منتصباً ، ثم القفز في الهواء ، ثم النزول على القدمين والتدحرج الجانبي والخلفي والأمامي.

فعندما يقفز المهاجم للدفع، والخصم يقفز على الرجل اليمنى وينزل على قدمه اليمنى ثم يتدحرج ، فذلك يفسد الهدف الأول من الدفع، وهو جعل الخصم يتدحرج فوق الرجل المنفرجة ، وفائدة هذه العملية أنها تجعل عملية الوقوع سهلة وتُساعد اللاعب على التوقع المسبق بنوايا الخصم.

وبعد عملية القفز والدفع والدحرجة، وهى حركات أساسية في رياضة الجيدو ، يصبح إجادة اللاعب الهجوم والدفاع في هذه الحركات دليلاً على لياقته البدنية.

ثالثاً : اللعب وقوفاً:

لا يحتاج اللاعب أن يقع أو يتدحرج أرضاً كل مرة ، إذا كان يستطيع تجنب الدفعة ومتابعة الحركة ، فيستطيع الخصم أن يقفز في الدفعة الأمامية فوق قدم المهاجم ، ويستطيع في الدفعات الرجعية رفع رجله فوق الرجل التي تهاجمه أثناء قفز المهاجم للوراء ، ولكن اللعب وقوفاً يتطلب عدم التوقف ، ولذلك يجب أن يقع اللاعب أرضاً من وقت للآخر للشعور بحس الوقوع.

رابعاً: حركات المرمى :

هناك عدة حركات للرمي . فهناك حركة الرمي للأمام، وفيها يقفز المهاجم برجله اليُسرى من الناحية الخارجية من رجل الخصم اليسرى ، والرجل اليمنى تندفع للداخل وتضرب رجل الخصم اليسرى التي ترجع للوراء وإلى أعلى ، فيقفز اللاعب للأمام ، وتُسمى الرمي للأمام.

وهناك رمية أخرى للأمام وتدعى "رفعة خارجية للرِجْل" وتُشبه الرفعة الداخلية السابقة ولكن وضعية الرجل اليمنى للمهاجم تختلف ، ويجب الاحتراس أكثر ، لأن الوقوع فيها أقوى ، لأن الخصم يتدحرج على رجله المرفوعة ، وخلال فترات اللعبة يجب على المهاجم أن لا يرفع كثيراً رجله اليمنى في الهواء ليسمح لخصمه أن يقفز فوقها بسهولة.

وتعتبر رياضة "الجيدو" هي رياضة الانتصار بالرمي ، ولكن المسكات على الأرض تستعمل أيضاً للانتصار.

ويوجد ثلاثة أنواع من المسكات على الأرض : التثبيت حيث أن الخصم يُثَبَّتْ على ظهره، وتطويق الذراع حيث الذراعان تنحنيان أو تُلويان بطريقة عكسية مما يؤدى لاستسلام الخصم، ثم طريقة التفطيس وذلك بجعل الخصم يستسلم من جَرَّاء الضغط على رقبته.

وهناك رمية ظهرية ، بقصد رمى الخصم على ظهره بعدة طرق، منها أن توضع قدم المهاجم اليسرى في الناحية الخارجية من قدم الخصم اليمنى ، وحركة القدم اليمنى واليسرى من أجل جَرْ ثقل الجسم ناحية الدفع ، ويجب أن تكون يدا المهاجم قريبتين من الجسم وحركة الخصم متجهة للأمام .

ولكن هناك طرقاً للتخلص من الرميات أو التثبيت منها :

اللوي للذراع ، فنرى المهاجم يترقب أي فرصة حين تكون ذراع الخصم بعيدة عن الجسم عندما يقوم بهجوم للرمي ويتعثر الخصم تصبح ذراعه اليمنى نصف مكموشة ، ويصبح أسْهَل للمهاجم أن يتمسك بتلك الذراع ويقفز إلى وضعية الكماشة على هذه الذراع ، وعندما يكون الخصم على ظهره والمهاجم يحاول تثبيته وهو يدفع الخصم بقوة من أعلى ، وكذلك الخصم يدفع المهاجم بقوة من أسفل ويده الأخرى حرة ، فتكون الفرصة للمهاجم لكي يمسكه مَسْكَة "الذراع المُنحنية" . وعندما يكون الخصم مستلقياً على كوعه وركبته فيمكن استغلال الفرصة والإمساك بإحدى يديه وَلَيِّهَا إلى وضعية الذراع المنحنية .

خامساً: حركة القدم:

الفركشة بالقدم هي أسهل رمية في "الجيدو" ويعتبر القيام بها صعباً .. لأنه عندما يتحرك الخصم بحرية وسرعة على البساط ، ويقوم اللاعب بحركة صغيرة هجومية وتقوم بضرب قدميه تقترب من الفوز.

وحركة القدم ضرورية ، وتكون القدم المُهاجمة هي التي تتحرك ، ويمكن أن تتحرك في أي اتجاه ، ويجب أن لا تكون هي القدم التي يقع عليها ثقل الجسم.

وهناك مسحة القدم الأمامية والخلفية والجانبية والخارجية والداخلية ، ويحاول المهاجم أن يضرب أو يمسح القدم في الاتجاه الذي تسير فيه حركة القدم، ومع سهولة استخدام القدم ، إلا أنها صعبة في التمرين وصعبة في أي خطأ ، إذ قد تُكَلِف المهاجم المباراة كلها.

سادساً: الخنق:

حركات الخنق ليست معروفة كثيراً في الجيدو، لأن تطبيقها صعب ، ولكن لابد من تعلمها. وهناك ثلاثة أنواع من الخنق يجب تعلمها من أمام الخصم أو من ورائه وهذه الأنواع هي :

ـــ تطويق الرمية ، وتكون يد المهاجم اليسرى تَشُدِّ بقوة على العنق والرسغ على الرقبة يطوقه باليد الأخرى ، وهذه اليد تمسك فقط ، في حين أن اليد اليسرى تَشُدِّ بقوة على الرقبة.

ـــ والخنق بجر الرأس ، وتوضع اليد اليسرى وتُشَدَّ بقوة على العنق ، واليد اليمنى تستعمل فقط لِجَر رأس الخصم للأمام باتجاه اليد اليسرى مع تجميد الخصم بالرجلين.

ـــ والخنق من الأمام ، وتسمى وضعيه الخنق باليد الصليب، وفيها تضغط اليدان بشدة على عنق الخصم بشكل قاس، وعلى شكل مقص

سابعاً : اللعب الحر :

اللعب الحر يجب أن يبدأ بالتدريب ، وليس من موضع الوقوف أو الدحرجة ولكن من خلال الحركة ، فمن خلال الحركة يمكن تعلم المهارات المختلفة. واللعب الحر يجب أن يكون للتجربة والتدريب والتعاون ، والشريكان يحاولان القيام خلال ذلك بأوضاع خاصة تحتاج إلى مهارة.

عوامل إجادة اللعبة

هناك عدة عوامل تتحكم في درجة إجادة اللعبة وممارستها بمهارة ومن هذه العوامل :

– **تعادل وزن ومهارات اللاعبين:** فهناك أوزان مختلفة منها الخفيف والثقيل وتحت الثقيل والمتوسط والوزن المفتوح .. الخ وكل منهما تُحدد دولياً بوزن معين، بِقَصد تعادل العوامل الموضوعية بين المتنافسين حسب الوزن. لأن الدفع أَساس في الجودو ، فلا يمكن الدفع بين وزن ثقيل وآخر خفيف.

– **وضعية الرجلين النسبية ما بين المهاجم والخصم :** فهذه الأوضاع تؤدى إلى التحكم في المباراة مثل شكل الوقفة واليدين والقدمين والخطوات والحركة.

– **الخطوات التي يؤديها اللاعب في الحلبة :** وهى أربع خطوات: خطوة سريعة جداً ، وخطوة سريعة ، وخطوة بطيئة ، وخطوة بطيئة جداً ... وهناك العديد من الخطوات التكتيكية ولكن هذا التقسيم يفيد البداية في التدريب.

– **الفرص المناسبة :** وتتوقف على وضعية الأقدام داخل الملعب ، فإذا كانت القدم اليُمنى مثلاً أمام أو وراء القدم اليسرى .. يحدد ذلك درجة حركة الهجوم. وكل شخص يُقرر بنفسه ما هي الفرصة المفضلة أثناء اللعب ، وتعود هذه الفرصة إلى اعتبارات تكتيكية والخبرة في هذا المجال.

– **إجادة الأساليب الفنية أثناء المباراة :** مثل سد الرجْل داخلياً وتتعلق بالخصم وهو يجلس القرفصاء "فلقد كانوا في الماضي يعتبرون الجالس القرفصاء يقف وقفة دفاعية ، وأصبح ذلك غير ضرورياً الآن ، فلقد أصبح يُهاجم الآن وبشراسة".

وقد صمم الأسلوب الفني "سد الرجْل داخلياً" لخصم في وضعية القرفصاء عندما يكون متكئاً على رجله الأمامية، والمهاجم يشد بقوة للأمام وللأسفل بواسطة يده اليمنى، وبقوة للداخل بواسطة اليسرى ، ثم يُحَرِك المهاجم قدمه اليسرى نحو اليَسار باتجاه الدفع آخذاً رأس الخصم معه ، وبأقصى سرعة مُمْكِنة يَشْبُك رجله اليُمنى خلف رُكبة الخِصم اليُسرى.

أما سد الرجْل خارجياً فَتُمَارس كأسلوب فني في حالة أن يكون الخصم جالساً القرفصاء ووزنه متجهاً نحو قدمه الخلفية أي قدمه اليمنى وتكون خطـوات المهاجم بطيئة جداً ، وتقوم يدا المهاجم بنفس الحركات التحضيرية، ويترك المهاجم القدم التي سيجرى بها نحو اليسار قليلاً ليتأكد من قدرتـه علـى الوصـول للخصم بيُمْنَاه ، ويجب أن يَشْبُك قدمه خلف رُكْبَة الخصم اليمنى ويحاول الدفع بتلك القدم إذا كان الخصم جامداً ويحاول الشَّد أو الدفع إذا كان متحركاً.

– **السيطرة على الخصم**: فيجب على اللاعب أن يعرف كيف يُسيطر على خصمه ، ويجب على المهاجم أن يمسك ويضع كل قوته على الكم في الناحيـة التـي يريد البَرْمَ فيها . وللسيطرة على الخصم يجب على المهاجم أن يَسمك ويضع كل قوته على الطوق من الجانب البعيد من جهة الإمساك .. ويجب على اللاعـب أن يعرف مواضع الضعف في الخصم، فيحاول السيطرة عليه من خلالها.

– **مدى الخطوة داخل الحلبة** : فهي عامل هام ، فالفارق في مدى الخطوة داخل المجموعة الواحدة من الحركات تسمح بالمبـادأة ، وأن تكـون فـي موضـع الهجوم ، فيمكن القول بأن وضعية الدافع هي للخطوة الأسرع ، وأيضاً وضعية المتدحرج للخطوة الأبطأ.

– **ثقل الجسم** : يجب أن يعرف اللاعب أين يضع ثقل جسمه ،أو

على أية رجل يضع اللاعب أو الخصم أغلبية وزنه ، وهذا شئ مُهم لتأثيره على قرار المهاجم حيث يستعمل الرمية المناسبة لكل حالة .

– **كثرة التدريب لا تفيد** : بل لابد من ممارسة ألعاب "الجيدو" مع المستويات من خلال المباريات ، بدءًا من مستويات دُنياً ووصولاً إلى مستويات عليا ، حتـى يمكن ممارسة كل التطبيقات على الواقع العملي ، وحتى لا يصطدم في الحلبة بتمارين وبأوضاع لم يتعود عليها لصعوبة ممارستها تدريبياً ، سواء مع مدربـه أو مع زملائه.

فالخبرة تُكْتَسب أولاً من التدريب ، وثانياً من التدرج في سلم المباريات التي يشاهدها ، والمباريات التي يؤديها اللاعب.حقاً ، إن الجودو رياضـة خفيفـة ولطيفة ، رياضة تُمَارَس بواسطة الأقوياء ، فهي صراع الأقوياء بدون عنف أو خطورة أو دماء .. فهي وسيلة للدفاع عن النفس ضد أي خطر ، كما أنها رياضة للتسلية والترفيه والبناء الجسدي السليم وقوة تركيز والتفكير والتكتيك.

إنها رياضة تتضمن عنصر التوقع وعنصر التفكير الذهني في حركات الخصم ، وهى رياضة سريعة وهادفة من أجل بناء الأجيال القوية .. رياضة يلعبها الكبار والصغار وتمارسها النساء..

الجيدو والجو جيتو

الجو جيتو هو فن قتالي صيني ..ويعتمد هذا الفن على معرفة نقاط الضعف في الجسم وكيفية استغلال تلك النقاط الضعيفة ، والقبض على أطراف الجسم بصورة تشل حركتها ، وتشمل على الكثير من الضربات الخطرة التي قد تتسبب في الوفاة أو العاهات المستديمة في الجسم.

ولذلك ، لا يتدرب على فنون ورياضة الجو جيتو إلا رجال الفرق الخاصة والانتحارية والعمليات الخاصة بالجيش والشرطة ، ويمنع ممارسـتها مـن المـواطنين كلعبة رياضية ، أما الجيدو فهو رياضة آمنة نظيفة وليست من الرياضيات العنيفة بأي شكل من الأشكال.

ومن مصطلحات حكام ورياضة الجيدو:

إيبـــون : أي نقطة كاملة.   وازا أرى : أي نصف نقطة.

وازا أرى أو سيتي إيبون : أي نصف نقطة مرتين.

يوسى جاتشى : أي قرار .

سوجو جاتشى : أي فوز مجمع .

فوزن جاتشى : أي خطأ.

كيكن جاتشى : أي انسحاب.

تشـــوى : أي إنذار.

كيكـــوكو : أي تحذير .

هانسوكو ماكى : أى استبعاد.

أسئلة في الجودو

- اكتب مقالاً قصيراً عن تاريخ ونشأة وانتشار الجيدو في العالم؟
- ماذا تعنى المصطلحات الآتية :

اوشى ماتا ، اشى وازا ناغ، كوشى غارى ، ناغ ، اوكيمى ، تورى ، سوتيمى وازا ناغ ، شيم ــ وازا ، هاري غوشى؟

- ماذا تعنى رياضة الجيدو؟
- التكتيك له فضل كبير في الانتصارات الرياضية.

تحدث عن عنصر التكتيك في رياضة "الجيدو".

- ما هي الأساليب الفنية الهامة في رياضة الجيدو؟
- تحدث عن عملية الدفع في الجيدو؟.
- القرفصة عنصر دفاعي أم هجومي في الجيدو؟
- ما هي أهم الحركات التي نمارسها في رياضة الجيدو؟
- هل هناك فرق بين "الجيدو" و "الجودو" وما هو الاسم الإنجليزي لِلُعْبَة؟

محتويات الكتاب

الموضوع	
تاريخ رياضة الجيدو	٣
ما هي رياضة "الجيدو"	٧
منافسات الجيدو الأوليمبية	٩
مصطلحات رياضة الجيدو	١١
التكتيك في ألعاب الجيدو	١٥
متطلبات التكتيك / ١- السيطرة على الوقفة	١٦
٢- تغيير الاتجاه /٣- تغيير الخطوة	١٨
٤- تغير الموضع/٥- مقاومة وهجوم معاكس	٢٠
٦- مجموعة قطع /٧- أخيراً .. التمرين والتدريب	٢٢
الحركات هامة جداً في "الجيدو"/أولاً: طريقة الدفع	٢٤
ثانياً: الوقوع لأسفل	٢٦
ثالثاً : اللعب وقوفاً/رابعاً: حركات المرمى	٢٨
خامساً: حركة القدم	٣٢
سادساً: الخنق / سابعاً : اللعب الحر	٣٣
عوامل إجادة اللعبة	٣٤
الجيدو والجو جيتو	٣٨
ومن مصطلحات حكام ورياضة الجيدو	٣٨
أسئلة في الجيدو	٣٩

الكتاب القادم ←——— الكونغ فــو